



mio watch

Product Explanation Packet



ウェザリージャパン株式会社 〒162-0801 東京都新宿区山吹町261 トリオタワーセントラル5F Tel:03-4520-5430 Fax:03-4520-5433
www.miowatch.jp inquiries@weatherly.jp



心拍数は運動強度の目安

Mioで効率的な運動

運動を始めると心臓の鼓動は速くなります。

この時に手首や首スジに手を当ててみると、ドキドキと脈を打っている心臓の拍動を感じることができます。

この心拍数を測ることによって、自分の体がどれくらいハードな運動をしているかを正確に知ることが出来ます。

自分の心拍数を知ることは、ウェイトコントロールと最適なフィットネスを実現するための重要な要素です。mioを使えばワンタッチで簡単にすぐに心拍数を知ることができます。運動の最中でも、自分の適正なレベルでエクササイズできているか知ることができ、ストレスのレベルを一日をとおして知ることができます。エクササイズの途中で心拍数を確認することは、運動の最適化を意味します。心拍数は運動の度合いを表します。心拍数を確認しながら運動することで、安全に効率的に、エクササイズの目標を達成するために、運動の強度を上げたり下げたりすることができます。mioを使いながらエクササイズすることは、運動に伴う負荷と時間を適正にコントロールするということです。

「きつい」とか「ややきつい」という感覚だけでは自分の体にどれくらいの負担がかかっていてどんな効果が期待できるかが分かりづらいので、是非心拍数を確かめながら運動を行なうと、効率よくダイエットが可能になったり、持続力の向上にもつながります。

mioのフィードバックはストレス対策にも有効

mioを使えば一日の心拍数の動きやストレス源に対してあなたがどのように対処したかということも知ることができます。深呼吸や休憩などリラックスするテクニックを使いながら、より穏やかになれるように心拍数をコントロールできるようになります。

年齢	最大心拍数	楽な運動時の心拍数※2	ややきつい運動時の心拍数※3
20	200	120~140	140~160
25	195	117~137	137~156
30	190	114~133	133~152
35	185	111~130	130~148
40	180	108~126	126~144
45	175	105~123	123~140
50	170	102~119	119~136
55	165	99~116	116~132
60	160	96~112	112~128
65	155	93~109	109~124



mioは簡単操作で心拍計測



mioは指先だけで正確に心拍を計測出来ますので、運動時に自分の心拍数を瞬時に表示することが可能

mioはあなたの生活スタイルに刺激を与え、フィットネスの目標達成を手助けします。

私たちはそれぞれ違ったフィットネスの目標を持っています。昔のジーンズがはけるようになりたいとか、マラソンを完走したいとか、その目標が何であれ、mioはシェイプアップに、運動レベルチェックに、ストレス管理に役立ちます。





mioは胸ストラップ不要

mioはいつでも、どこでも簡単に心拍数を計る事が出来る腕時計です。自分の心拍数を知ることは、減量やシェイプアップ、ストレス管理をするうえでとても役立ちます。ビギナーからプロの運動選手まで、煩わしい胸ストラップなしで簡単に心拍数がわかることは、エクササイズ効率をアップし、よりスマートにフィードバックします。mioで自分の心拍数のモニタリングが簡単になります。



mioは煩わしい胸
ストラップは不要



mio Motiva(モティバ)シリーズ

モティバシリーズはmio製品のフラッグシップモデルです。心拍計測はもちろん、独自（特許取得済み）のカロリーマネージメントシステムは摂取カロリーと消費カロリーをモニタリングして効率的に体重管理を行います。他のモデルにないリカバリー機能搭載です。



Motiva
モティバ
希望小売価格
¥17,800 (税込)

- ・カラー
グレー・ブラック
替バンド:
ベージュ・オレンジ
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
16.5cm ~ 23.5cm
- ・重量
58g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
14mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防: アクリル
ケース: ABS
バックル: ステンレス
ベルト: ポリウレタン
- ・付属品
本体、日本語取扱説明書、
mioセンス(英語版)
- ・商品コード
693472765821

限定



Motiva Petite Pink
モティバ プチ ピンク
希望小売価格
¥17,800 (税込)

- ・カラー
ピンク・ピンク
替バンド:
ピンク・ブラック
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
15cm ~ 22cm
- ・重量
34g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
14mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防: アクリル
ケース: ABS
バックル: ステンレス
ベルト: ポリウレタン
- ・付属品
本体、日本語取扱説明書、
mioセンス(英語版)
- ・商品コード
693472231760



Motiva Petite
モティバ プチ
希望小売価格
¥17,800 (税込)

- ・カラー
グレー・ブラック
替バンド:
スカイブルー・オレンジ
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
15cm ~ 22cm
- ・重量
34g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
14mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防: アクリル
ケース: ABS
バックル: ステンレス
ベルト: ポリウレタン
- ・付属品
本体、日本語取扱説明書、
mioセンス(英語版)
- ・商品コード
693472059784



Mio Drive(ドライブ)シリーズ

ドライブシリーズは入門モデルです。モティバシリーズに引けを取らない機能が搭載されています。心拍計測で効率の良い運動を始めたい方にお勧めいたします。Mioオリジナルのカロリーカウントダウン機能でどのくらいカロリーを消費したかを瞬時に確認することが可能です。



Drive
ドライブ
希望小売価格
¥14,800 (税込)

- ・カラー
レッド・ブラック
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
16.5cm ~ 23.5cm
- ・重量
58g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
14mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防：アクリル
ケース：ABS
バックル：ステンレス
ベルト：ポリウレタン
- ・付属品
本体、日本語取扱説明書、
mioセンス(英語版)
- ・商品コード
693472631706



Drive Petite
ドライブ プチ
希望小売価格
¥14,800 (税込)

- ・カラー
レッド・ブラック
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
15cm ~ 22cm
- ・重量
34g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
14mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防：アクリル
ケース：ABS
バックル：ステンレス
ベルト：ポリウレタン
- ・付属品
本体、日本語取扱説明書、
mioセンス(英語版)
- ・商品コード
693472541234



Mio Stride(ストライド)シリーズ

ストライドはmioの製品で唯一歩数計を搭載したモデルです。心拍計測とタイマー機能が搭載されていますので、時間を決めた運動や散歩時に有効です。



Stride Petite

ストライド プチ

希望小売価格

¥11,000 (税込)

- ・カラー
ブラック
- ・生産国
中国/香港
- ・対応サイズ
14cm ~ 19.5cm
- ・重量
38g
- ・ムーブメント
液晶/クォーツ
- ・ムーブメント
月差平均±20秒
- ・アラーム
電子音
- ・厚み
15.2mm
- ・防水
30m
- ・素材
風防：アクリル ケース：ABS
バックル：ステンレス
ベルト：ポリウレタン
- ・付属品
本体、取扱説明書
- ・商品コード
693472584224



Mio製品比較表

	Motiva	Drive	Stride Petite	Motiva Petiteシリーズ	Drive Petite
モデル名					
メーカー希望小売価格(税込)	¥17,800	¥14,800	¥11,000	¥17,800	¥14,800
ハートレート(心拍計)	○	○	○	○	○
身体データ入力機能 (年齢、性別、体重、平常時心拍数)	○	○	○	○	○
最大心拍数に対するパーセンテージ	○	○	○	○	○
カロリーインジケーター	○	○	×	○	○
防水(m)	30m	30m	30m	30m	30m
カロリーカウントダウンモード	○	○	○	○	○
トレーニング時消費カロリー	○	○	○	○	○
1日消費カロリー目標設定 摂取カロリー入力	○	×	×	○	×
交換バンド付属	○	×	×	○	×
Mioセンス	○	○	×	○	○
万歩計機能	×	×	○	×	×
エクササイズカウントダウンタイマー	○	○	○	○	○
インターバルタイマー	○	○	×	○	○
心拍数回復タイマー	○	×	×	○	×
オプション交換バンド(別売)	○	○	×	○	○